

热浪来袭

高温热浪来袭，当心孩子中暑，甚至致死！

全球热浪来袭，常年气候炎热的我国同样无法幸免。我国气象局已经发布警告，指出天气过于炎热，可能会危害健康，至今甚至已传出数起可能由热浪导致的儿童死亡事件。

事实上，高温热浪已成为许多国家无法避免的健康危害。联合国儿童基金会更在最新发布的报告中指出，儿童在热浪中面临的风险比成年人更大，原因在于相比起成年人，年幼儿童自身调节体温的能力较弱，更容易因为过高温度或热浪面临各种危害健康的情况（比如脱水、热痉挛、热衰竭和热中暑），甚至也会因此而提高出现慢性呼吸道疾病、哮喘、心血管疾病等其他健康问题的可能性！

联合国儿童基金会最新统计数据显示，全球至少有5亿年轻人受到热浪影响，其中一半儿童面临高温热浪加剧的情况最为严重。估计到了2050年，将有超过20亿儿童会经历“更频繁、更持久、更严重”的热浪冲击。



邱碧珠医生

■邱碧珠呼吁家长和照顾者应留意观察孩子是否有出现热中暑的早期迹象，及早采取防护和降温措施。

邱碧珠：儿童流失水分风险更大

“人体有一个内部恒温器可以调节体温，但当我们的身体暴露极热高温环境中，体温调节可能会出现，当散热的速度追不及，我们的体温便会持续升高，最终甚至有可能造成各种器官功能损伤，严重性则取决于不同程度的中暑情况。儿童的体表面积（简称BSA）比成人大，这意味着儿童流失水分的风险更大，而且也更容易受到极端高温的影响。”

雪州梳邦再也医疗中心儿科专科顾问医生邱碧珠呼吁家长和照顾者，应留意观察孩子是否有出现热中暑的早期迹象，及早采取防护和降温措施，避免高温热量引起的热伤害情况变得严重，甚至导致孩子的生命体征也出现问题，例如：低血压、呼吸困难和心率加快等。

邱碧珠医生指出，如果外面的温度非常高，父母应尽量让孩子呆在室内通风良好的地方，而不是让他们在这种不正常的情况下仍然外出到户外玩耍：“如果父母基于某些特定原因确实需要带孩子外出，最好可以将户外活动的限制在30分钟或更短时间，同时确保为孩子配备各种防护措施，比如帽子。另外，这段期间更要确保孩子摄取充足水分。因为身体的液体摄入量与输出量必需达到平衡，如果输出量过多，就需通过喝水或等渗饮料(Isotonic Drinks)来平衡，这样才不会脱水。”

出现这些症状，当心中暑！

由于我国许多地区目前正面临炎热天气，而且已经出现影响幼儿的案例，因此邱碧珠医生呼吁民众（尤其是父母或照顾者）及早识别可能引发中暑的各种早期迹象和严重症状：

- 变得不太活跃
- 显得昏昏欲睡，总是想要躺着
- 感觉头晕和迷失方向
- 四肢肿胀
- 脸红迹象、皮肤感觉很热
- 液体输出减少

热中暑症状



搞清热中暑、热衰竭、热痉挛

热伤害，是身体无法正常调节高温，而产生的一种急性疾病统称。常见的热伤害包括热痉挛、热衰竭、热中暑（一般简称中暑）等，其中以热中暑最为严重，若处理不当可能会导致器官衰竭，甚至死亡！邱碧珠医生指出，热痉挛、热衰竭和热中暑之间的主要区别在于其严重程度的增加。热痉挛是最温和的，三者的严重程度虽然与环境温度相关，但也与患者年纪及其既有疾病存在关联性。

热痉挛——这是最轻微的热伤害情况，主要是包括在高温下剧烈运动和出汗期间或之后发生的疼痛性肌肉痉挛和痉挛。是指在高温环境下剧烈运动或大量流汗时，因为盐分流失造成四肢出现疼痛性肌肉痉挛的现象。

热衰竭——热衰竭情况比热痉挛更严重。当一个人待在高温过热的环境下太久，身体会持续流汗，同时流失大量水分和盐分等电解质。热衰竭患者神智清醒，但会有头晕、盗汗、面色苍白、恶心呕吐、肌肉痉挛的状况，而且皮肤湿冷且无明显高温。此时应尽快输液补充水分和电解质。

热中暑——热中暑是最严重的热伤害情况。当热中暑发生时，身体就不能再执行调节体温的任务，因此温度会迅速升高，而排汗机制失效会导致身体无法降温，正常体温可能会飙升到37度以上。这种温度的快速升高，会导致生命体征受到影响，孩子通常变得昏昏欲睡，严重时连重要器官也会受到影响，甚至有致死的可性。

怀疑中暑怎么办？



热伤害种类与症状



做对这些事，预防热伤害！

一、保持凉爽
平时应尽量让孩子穿着轻便、浅色、宽松、透气的衣服。居家室内应该加装遮光窗帘，尽可能让孩子待在室内 / 外的阴凉、通风或有空调的地方。另外，绝不可以将幼童单独留在密闭的车内，同时也应避免于上午10点至下午2点曝晒于阳光下。
二、补充水分
无论孩子的活动程度如何，都应该随时补充水分及多吃蔬

果。另外，不要让孩子喝含大量糖分的饮料或太过冰冷的水。
三、提高警觉
父母或照顾者应认识热伤害的症状，以提升预防知识，同时也要随时注意气象局发布的天气预报，如需安排户外活动，应选择气温较低的日期。外出时撑阳伞、戴宽边帽、太阳眼镜以及涂抹防晒乳液，都有助于减少热伤害情况。